FOOT-BALL

Spre un sistem de antrenament mai raţional

de Petre Steinbach

Apropierea campionatului face ca pregătirile echipelor noastre să devină din ce în ce mai intense.

Cu mici variaţii de nuanţă, antrenamentele echipelor româneşti — dat fiind că au fost copiate după antrenamentele din Europa Centrală — sunt aceleaşi şi această identitate de structură permite să se vorbească de un sistem de antrenament al echipelor româneşti.

Şi acest sistem de antrenament, impus de antrenorii austriaci şi unguri, este complet greşit, mai ales când marile noastre cluburi sunt organizate pe bază profesionistă şi jucătorii noştri profesionişti au în marea lor majoritate ca singură ocupaţie footballul.

Greşala constă nu atât în alcătuirea programului, în selecţionarea exerciţiilor deci, cât în repartizarea lor dealungul săptămânii.

In general, această defectuozitate a sistemului nostru, constă în aceea că se fac antrenamente de durată lungă şi încărcate cu probe, care mai de care mai dure.

Intrucât echipele noastre au început să joace matchuri publice, se poate considera, din punct de vedere al antrenamentului, că ele se află în sezon şi exemplul, pe care îl vom da evidenfectuozitate, de care vortiază desăvârşit această debeam mai sus.

La noi se joacă Duminica, Luni este pauză, Marţi urmează un antrenament de condiţie, Miercuri e din nou repaos, Joi se face un mic antrenament de condiţie şi apoi se joacă la două porţi. Vineri şi Sâmbătă sunt rezervate odihnei, în vederea matchului de Duminică.

In această împărţire a antrenamentelor constă marea greşală a sistemului, deoarece ea aduce după sine duritatea şi încărcarea şedinţelor de antrenament.

Mai întâi, considerăm greşit faptul că la noi se face antrenament Marţea. După un match de football jucătorul are nevoe neapărată de două zile de odihnă, pentru a-şi reveni de pe urma efortului depus în cursul matchului de Duminică.

Un bun sistem de antrenament trebue să respecte două principii:

Unul este această odihnă de două zile şi al doilea este că antrenamentul trebue să fie cât mai uşor şi mai puţin concentrat.

Acestea sunt de altfel principiile antrenamentului britanic. Ceia ce la noi se face în două antrenamente condensate, obositoare, care întăresc muşchii şi plictisesc pe jucători, se poate face în trei antrenamente mai uşoare, mai variate şi deci mai plăcute.

Rezultatul este mai bun decât cel căpătat în urma acestor adevărate tururi de forţă, care sunt antrenamentele româneşti.

Respectând cele impuse mai sus, săptămâna raţională de antrenament este următoarea:

Luni şi Marţi sunt rezervate pentru odihna jucătorului, ca acesta să-şi revină din oboseala matchului trecut.

Miercuri este ziua antrenamentului celui mai tare şi mai variat.

Joi urmează un antrenament mai uşor cu mingia, sau numai de condiţie fizică, după cum găseşte de cuviinţă antrenorul respectiv.

In sfârşit, Vineri un antrenament şi mai uşor iar Sâmbătă dimineaţa se face jucătorilor masaj şi se ţine şedinţa teoretică în vederea matchului de a doua zi.

Această repartizare a şedinţelor de antrenament preşintă şi un mare avantaj în raport cu mentalitatea jucătorilor noştri cari, ne având altă ocupaţie decât footballul, este mult mai recomandabil să fie cât mai mult reţinuţi la teren.

Şi în afară de aceasta, în trei şedinţe de antrenament se poate desvolta mai mult antrenamentul individual, neglijat în împărţirea pe două şedinţe, în cari antrenorul este ocupat aproape exclusiv cu antrenamentul de ansamblu.

Din această desvoltare cu totul redusă a antrenamentului individual, rezultă un alt mare defect al sistemului de antrenament întrebuinţat la noi.

Toţi jucătorii fac antrenament uniform, indiferent dacă este sau nu bun pentru condiţia lor fizică.

Intr'adevăr în echipele noastre nu se ţine seama la alegerea exerciţiilor de antrenament de faptul că un jucător are fizicul lui Kotormani şi altul este ca Bindea. Ambii fac acelaşi antrenament dela început şi până la sfârşit.

Şi mai continuăm să ne întrebăm nedumeriţi de ce jucătorii noştri se istovesc atât de repede...

Trebue să recunoaştem că a sosit timpul să adoptăm un sistem de antrenament, mai raţional.

Este unul din factorii importanţi ai progresului tehnic.

S. K.-Liben a câştigat turneul de calificare al Cehoslovaciei

INVINGAND Sâmbătă pe Sp. K. Kopisty cu 6:1, S. K. Liben este câştigătorul turneului de calificare al Cehoslovaciei şi ca atare va juca în prima divizie.

Pentru locul II, Bohemias are cele mai multe şanse, pentrucă Bata va fi sancţionat din cauza scandalului de Duminică.

❖

HUNGARIA, în turneu în ţările Baltice, a învins Luni la Riga o combinată F. C. Riga-Hakoah, cu 6-2 (2-0).

Un comunicat nelămurit

Comisia districtului de football Bucureşti a dat un comunicat prin care pune în vedere grupărilor din divizia naţională A şi B precum şi celor din CATEGORIA I-a, că sunt obligate ca până la data de 18 August c. să-şi înscrie în campionat echipele de rezervă şi de juniori, anunţând în acelaş timp şi terenurile pe care vor juca.

Pentru prima oară apare într'un comunicat al districtului, titulatura de categoria I-a imediat după divizia naţională A şi B, după care ştiam că urmează seria numită Onoare.

Pentru a nu se creia confuziuni, ar fi bine ca districtul Bucureşti să publice un tablou de echipele pe care le socoteşte în categoria I-a.

Cupa României va începe probabil la 11 Septembrie

Deşi comisia Cupei României a fixat data de 28 August pentru începerea competiţiunii, totuşi nu-i încă sigur, deoarece data este în funcţie de numărul înscrierilor.

Adică, în cazul când se vor înscrie peste 80 de grupări, atunci turul suplimentar care va fi necesar se va desfăşura la 28 August. In caz contrar, cu mai puţin de 80 de înscrieri, Cupa României va începe la 11 Septembrie, cu tururile următoare la 2 şi 30 Octombrie şi la 13 Noembrie.

Juhasz nu vine la Venus

In toată perioada transformărilor, care de altfel nici nu s'a terminat, s'a insistat asupra svonului că Juhasz ar semna pentru Venus.

S'au publicat tot felul de amănunte, iar unele gazete au afirmat pe cuvânt de onoare că s'au şi depus contractele, etc.

Interesându-ne la Venus, am fost informaţi că în actualele imprejurări nu poate fi vorba în nici un caz despre transferarea orădeanului la gruparea ex-campioană.

Motivele, puternice şi de neînlăturat, care se opun acestei transferări, sunt de ordin atât de intim încât nu pot fi date în vileag.

Programul şi arbitrii jocurilor de campionat şi amicale

SAMBATA 13 AUGUST 1938

Venus — Tricolor C. F. P. V., teren Venus, ora 17,30, Ceaureanu (Drăgan Emil, Cantaragiu).

JUNIORI

Venus — Tricolor C. F. P. V., teren Venus, ora 15,30, Mitran (Marcu H.).

Duminică 14 August 1938

DIVIZIA NAŢIONALA

F. C. Rapid — Ripensia, teren C. F. R., ora 17,15, Pichy Kroner (Doja Ştefan, Bădescu Ilie).

CUPA M. LONGHIN

A. C. S. A. — Mon. Oficial, teren A. C. S. A., ora 8,30, Creţu Aurel (Gorcea Mihai).

Adesgo — Olympia, teren A. C. S. A., ora 11, Dumitrescu Tr. (Gorcea).

AMICALE

Sp. Studenţesc — S. T. B., teren S. T. B., ora 10,30, Secuşeanu D-tru (Calay, Ţovaru).

Socec Lafayette — Leonida, teren S. T. B., ora 8,30, Ţovaru A. (Mihăiescu).

Arsenal — Griviţa, teren Arsenal, ora 10, Marcu H.

Sp. Muncitoresc — Universul, teren Stadion, ora 17,30, Cristea M.

F. C. Rapid — Leonida-juniori, teren C. F. R., ora 15,15, Georgescu C. (Ganter Max, Colea Vâlcov).

Luni 15 August 1938

Venus — Reprez. Brăila, teren Venus, ora 17,30 Buşa Gh. (Gorcea M., Ganţu M.).

Venus-juniori — S. T. B., teren Venus, ora 15,30, Cristea M. (Mitran C.).

Programul manifestaţiunilor de football din toamnă a fost modificat

Divizia B începe la 28 August şi se va termina la 6 Noembrie

Programul manifestaţiunilor de football din toamnă a suferit unele modificări, printre care şi datele diviziei naţionale B, care va începe la 28 August şi se va termina la 6 Noembrie.

Iată dealtfel, acest program

14 August: Campionat Naţional 1937-1938, finala I.

21 August: Campionat Naţional 1937-938, finala II.

28 August: Divizia A, ziua I-a; Divizia B, ziua I-a; Tur suplimentar Cupa României (eventual).

4 Septembrie: România B—Jugoslavia B, Divizia B, ziua II-a.

6 Septembrie: România A—Jugoslavia A.

11 Septembrie: Divizia A, ziua II-a; Divizia B. ziua III-a; Cupa României, ziua I-a.

18 Septembrie: Divizia A, ziua III-a; Divizia B, ziua IV-a.

25 Septembrie: România A—Germania A; România B—Bulgaria B; Divizia B, ziua V-a.

2 Octombrie: Divizia A, ziua IV-a, Cupa României, ziua II-a.

9 Octombrie: Divizia A, ziua V-a; Divizia B, ziua VI-a.

15 Octombrie: România B—Ungaria B.

16 Octombrie: România A— Ungaria A; Divizia B, ziua VII-a.

23 Octombrie: Divizia A, ziua VI-a; Divizia B, ziua VIII-a.

28 Octombrie: România A—Cehoslovacia A.

30 Octombrie: România B—Cehoslovacia B; Cupa României, ziua III-a.

6 Noembrie: Divizia A, ziua VII-a; Divizia B, ziua IX-a.

13 Noembrie: Cupa României, ziua I-a, faza finală.

20 Noembrie: Divizia A, ziua VIII-a.

27 Noembrie: Divizia A, ziua IX-a.

4 Decembrie: Divizia A, ziua X-a.

11 Decembrie: Divizia A, ziua XI-a.

Tariful de publicitate al ziarului UNIVERSUL SPORT

(CATEGORIA IV)

LINIA CORP		5
Dela 10-1000 linii	Lei	9
Dela 1000 linii in sus	„	7,50
Anunţurile colectorilor de loterii	„	10
Bilanţuri, convocări, notificări etc.	„	30
Ştiri artistice, judiciare, şcolare	„	15
Informaţiuni comerciale minimum 5 linii	„	17,50
Informaţiuni financiare minimum 5 linii	„	17,50
Informaţiuni colectori de loterii	„	20